

w zgodzie

z Naturą

CZERWIEC 2024 BIULETYN BEZPŁATNY

ISSN 2956-8552

Jesteśmy
gotowi na

lato



A top-down photograph of three golden-brown, flaky croissants arranged on a bright green ceramic plate with a white rim. The croissants are topped with a dark glaze and small, dark seeds. The plate is set on a light-colored, textured fabric surface. Scattered around the plate are numerous pistachios, some in their shells and some shelled, on a dark background. The lighting is bright, creating strong shadows and highlights on the croissants and the fabric.

croissant
pistacjowy



Zbigniew Piskorski

Wakacyjny ZEN

Lody, lody, dla ochłody... Lody kojarzą mi się przede wszystkim z nadmorskim Rimini we Włoszech. Przyznam, że są one taką moją małą obsesją. Podczas podróży do różnych miast zawsze szukam tego jedyne go smaku – smaku, który przypomina mi słodkie dzieciństwo, beztroskę i gorące słońce wakacji. Dlatego też od kilkunastu lat, zawsze w styczniu, jestem na targach we Włoszech. Tam podpatruję nowe technologie, poznaję receptury oraz niezwykle smaki i przepisy, abyście Wy, klienci Piekarni Natura, zawsze mogli cieszyć się najlepszą jakością naszych produktów.

W Piekarni Natura produkujemy je wyłącznie z naturalnych, wysokiej jakości świeżych składników. Nasze lody nie zawierają zbędnego powietrza, zwiększającego ich objętość, ani sztucznych składników – barwników czy aromatów. Za ich niepowtarzalny smak odpowiada rzemieślnicza praca oraz naturalne surowce, takie jak świeże mleko i śmietana, owoce oraz świeżo wyciskane 100% soki owocowe.

Oprócz klasycznych, wciąż najbardziej lubianych smaków, w Piekarni Natura wprowadzamy szeroki wachlarz nowości. W tym roku proponujemy kremowe lody wegańskie bez cukru, m.in. pistacjowe, malinowo-kokosowe, czekoladowe. Zachęcam do spróbowania deseru o smaku mango lassi przygotowanego na bazie napoju oraz jogurtu kokosowego. Jestem pewny, że wielu z Was doceni również smak masła orzechowego na bazie napoju owsianego. Lody nie zawierają cukru, a słodczy nadają im erytrytol oraz sorbitol. Nie odmawiajcie sobie tego pysznego deseru. Zdaniem naukowców lody to prawdziwy balsam dla duszy. Udowodniono, że kiedy jemy

lodowe słodycze, organizm wytwarza serotoninę, czyli hormon szczęścia, który korzystnie wpływa na stan emocjonalny, pamięć i koncentrację, a także pomaga złagodzić stany lękowe. Warto zatem pozwolić sobie na chwilę przyjemności. A jeśli macie wyrzuty sumienia przez zjedzenie kilku dodatkowych kalorii, to niezmiennie zachęcam do aktywności fizycznej na świeżym powietrzu w gronie rodziny i przyjaciół. Letnia pogoda oferuje mnóstwo możliwości i pozwala na uprawianie różnych dyscyplin sportowych w lesie, w parku czy nad wodą.

Kłaniam się również nisko ogrodnikom, którzy poświęcają swoją energię na sadzenie kwiatów, warzyw i drzew owocowych, pielęgnowanie rabat oraz grządek. Ogrody, działki, a nawet niewielkie oazy zieleni na balkonach i tarasach pozwalają odnaleźć równowagę w zabieganym świecie.

Zachęcam wszystkich do korzystania z nadchodzących letnich dni. Łapcie promienie słońca, niech endorfiny buzują w Waszych organizmach, cieszcie się każdą chwilą. Życzę Wam wspaniałych wakacji!



Maria Laud

Rozsmakuj się w lodowej historii

Lody są jednym z najpopularniejszych deserów świata. Za ich wynalzców uznaje się Chińczyków, którzy już 5 tysięcy lat temu delectowali się zmiądzonymi owocami lub rozgotowanym ryżem połączonymi ze śniegiem oraz kruszonym lodem. Wraz z rozwojem technologii mrożone łakocie stawały się coraz bardziej urozmaicone i dostępne dla szerokiego grona odbiorców.

zdjęcie: Małgorzata Opala

Kraina lodu

Historia lodów to fascynująca podróż przez wieki, od prostych deserów na bazie kruszonego lodu i śniegu, do skomplikowanych kompozycji smakowych i kulinarnych innowacji. Orzeźwiająca właściwość zimnych przysmaków doceniano już w starożytności. Jednym z ulubionych dań chińskiej arystokracji był rozgotowany ryż z mlekiem i przyprawami, do którego latem dodawano sprowadzany z gór śnieg. Mleczną bazę wzbogacano sokiem i mięszem z różnych owoców eksperymentując z nowymi smakami. Deser był postrzegany jako symbol bogactwa ze względu na trudność i koszt transportu śniegu. Mrożonymi delikatesami z kruszonego lodu polanego winem lub miodem raczyli się również starożytni Grecy i Rzymianie, jednak wyłącznie ci, którzy posiadali wystarczające zasoby finansowe na pokrycie bardzo kosztownego procesu produkcji. Lód był sprowadzany z gór, a następnie umieszczany w podziemnych komorach, które zapewniały odpowiednie warunki przechowywania nawet na wiele miesięcy. Późniejsza historia podboju świata kulinarnych delikatesów przez lodowe słodkości wiele zawdzięcza włoskim szefom kuchni, którzy odkrywając i eksperymentując z recepturami lodów rozwinęli sztukę ich wytwarzania do perfekcji. Deser zaczął rozprzestrzeniać się na kontynencie europejskim, a z czasem wraz z włoskimi imigrantami przepłynął Atlantyk i trafił do USA. W Polsce lody pojawiły się w XVIII wieku i początkowo były serwowane jedynie na królewskim dworze. W okresie międzywojennym deser stał się bardziej dostępny, a lody można było kupić u ulicznych sprzedawców. W latach 30. XX wieku pojawiły się pierwsze w Polsce fabrycznie produkowane lody „Pingwin”, natomiast w czasach PRL-u uznaniem cieszyły się lody Calypso oraz Bambino.

Lodowa rewolucja

W zdobyciu ogromnej popularności na wszystkich kontynentach bardzo pomogły lodom odkrycia i wynalazki. Jedną z ważniejszych postaci mających wpływ na historię lodowego deseru był Blasius

Villafranca, hiszpański lekarz mieszkający w Rzymie, który w połowie XVI wieku odkrył, że łatwiej zamrozić żywność, dodając do śniegu azotan potasu. Kolejne istotne wydarzenia miały miejsce w XIX wieku, kiedy to intensywny rozwój technologii chłodzenia oraz masowej produkcji odmienił przemysł lodziarski i sprawił, że lody stały się powszechnie dostępne na całym świecie. Znaczną rolę w tym procesie odegrała m.in. ręczna maszyna na korbkę do wytwarzania lodów wynaleziona przez Nancy Johnson w 1843 roku, dzięki której można było wyprodukować gładkie i kremowe lody przy bardzo niewielkim nakładzie pracy. Przełomowym momentem było opatentowanie przez Carla von Linde, niemieckiego inżyniera i wynalazcę, pierwszej chłodziarki sprężarkowej w 1876 roku oraz skonstruowanie przez bolończyka, Otello Cattabriga pierwszej automatycznej maszyny do produkcji lodów w 1927 roku.

Wafelek czy patyczek?

Idea serwowania lodów na patyczkach oraz w wafelowych rożkach została wymyślona stosunkowo niedawno. Autorem pomysłu na lody w wafelowych rożkach był pewien Francuz, Arnold Fornachou, który w 1904 roku sprzedawał lody uczestnikom wystawy samochodów w St. Louis. Piękna pogoda sprawiła, że mrożone desery cieszyły się tak ogromną popularnością, że zabrakło naczyń do ich podawania. Przedsiębiorczy sprzedawca „pożyczył” z sąsiedniego stoiska gofry, które okazały się znakomitym opakowaniem dla lodowych łakoci. Pomysł na połączenie wafli z lodami podchwycił Włoch, Giovanni Torre, który w 1906 roku zaproponował konsumentom pierwszą lodową kanapkę – porcję lodów włożoną między dwa wafle. A jak powstały pierwsze lody na patyku? Pewnego zimowego wieczoru w 1905 roku, młody Frank Epperson, amerykański wynalazca i przedsiębiorca, wrócił do domu zostawiając na werandzie kubek z napojem i drewnianym miesadłem. Następnego ranka, kiedy młodzieniec wyszedł na dwór, zauważył, że jego napój zamarł jak sople lodu. 18 lat później, w 1923 roku, Ep-

person zdecydował się wystąpić o patent na swój „mrożony lód na patyku” i rozwinął produkcję lodów na patyku w różnych smakach. W tym samym roku, Harry Burt, właściciel lodziarni w stanie Ohio, opatentował waniliowe lody na patyku w czekoladowej polewie.

Nowe pomysły bez końca

Dzięki nowoczesnym technologiom i zmieniającym się trendom kulinarnym, producenci lodowych delicji mogą nieustannie zaskakiwać konsumentów nowymi smakami i formami popularnego deseru. W sprzedaży znajdziemy sorbety przyrządzane na bazie owoców, wody i cukru oraz słodkie przysmaki mleczne, śmietankowe lub jogurtowe, a także propozycje na bazie napojów roślinnych, m.in. sojowego, ryżowego, owsianego. Lody sprzedawane są na tzw. „gałki” lub serwowane ze specjalnego automatu. Olbrzymią różnorodnością charakteryzuje się paleta smaków, w której obok tradycyjnych lodów śmietankowych, truskawkowych czy czekoladowych, ważne miejsce zajmują m.in. lody kawowe, karmelowe, kompozycje wzbogacone bakaliami lub alkoholem, a także ciekawe propozycje z większości dostępnych owoców, takich jak np. mango, arbuz, brzoskwinia, jeżyna. Dla podkreślenia smaku lodów, proponowane są również dodatki, m.in. bita śmietana, kolorowe posypki i polewy. Na rynku pojawiają się nie tylko oryginalne smaki, lecz także nowe rodzaje lodów adresowanych do odbiorców o specyficznych wymaganiach, m.in. produkty o obniżonej kaloryczności, bezglutenowe i bezmleczne, wegańskie lub z surowców ekologicznych. Współczesne lody to nie tylko smak, ale też doświadczenie, dlatego wśród propozycji znajdziemy takie innowacje, jak np. lody świecące w ciemności czy lody zmieniające kolor. Interującym trendem są lody molekularne, które powstają dzięki zastosowaniu technik kuchni molekularnej, nazywanej również eksperymentalną, której podejście do przyrządzania potraw opiera się na metodach naukowych, zwłaszcza znajomości chemii i fizyki. •

Maria Laund

OGRÓD smaków

Pistacjowa tarta oprószone delikatnymi płatkami fiołków, kremowa owsianka przyciągająca wzrok dekoracją z bajecznie kolorowych bratków, lawendowe lody z fioletowymi refleksami zatopionych w nich kwiatów zachęcają do skosztowania obietnicą niezwykłych smakowych doznań. Jadalne kwiaty przestają być fanaberią kucharza i coraz mocniej akcentują swoją obecność na polskich stołach, przypominając o swym kulinarnym dziedzictwie.

Kwiatowe menu

Wykorzystywanie jadalnych kwiatów w sztuce kulinarnej ma niezwykle długą historię w kuchniach różnych kultur świata. Ich potencjał doceniano w starożytnym Rzymie, gdzie chętnie używano kwiatów fiołków i róż jako składnika wielu receptur, a do sosów dodawano lawendę. W średniowiecznej Francji znana była sałatka z dodatkiem kwiatów nagietka. Chińczycy delectowali się aromatycznymi naparami z kwiatów jaśminu już w czasach panowania dynastii Ming. Wiele tradycji przetrwało do dziś w swojej pierwotnej formie, inne zmieniały się zgodnie z nowymi modami. W Japonii, kwiaty sakury (wiśniowe drzewa) wciąż konserwuje się w soli i używa do przygotowywania różnych potraw. Z kolei na Bliskim Wschodzie, jak i w Afryce Północnej cennym produktem żywnościowym pozostają róże. Aromatu z ich płatków dodaje się do ciast, deserów i napojów chłodzących, wzbogaca się nimi konfitury, miody i syropy. Suszone,

a następnie mielone, dodawane są do większości przypraw, np. do słynnej marokańskiej mieszanki „ras el hanout” lub libańskiej mieszanki „kibbeh”. W kuchni francuskiej znajdziemy wiele przepisów na desery i słodkie dania z wykorzystaniem fiołków, lawendy i płatków róż, natomiast w kuchni meksykańskiej nie osiągniemy sukcesu w przygotowaniu niektórych sałatek i sals bez dodatku nasturcji, hibiskusa czy nagietka. W Polsce trend wprowadzania kwiatów do menu oraz dekorowania nimi potraw wyraźnie się rozwija, zapraszając do kulinarnej przygody i zdobywania nowych doświadczeń w ogrodzie zmysłów.

Na zdrowie!

Przyjemność z jedzenia warunkują nie tylko smak i węch, istotną rolę odgrywa również zmysł wzroku. To wygląd potrawy z reguły buduje nasze pierwsze wrażenie i wpływa na późniejszą ocenę końcową. Dzięki kwiatom dania stają się piękne, a także zyskują wyrafinowany

charakter i oryginalny sznyt ze szczyptą ekstrawagancji. Ich smaki są różnorodne – niektóre kwiaty mają ostry posmak, podczas gdy inne wzbogacają potrawy subtelnym, kwiatowym aromatem lub dodają ciężkiego, korzennego akcentu. Badania wartości odżywczej kwiatów sugerują, że jedzenie ich może mieć efekt prozdrowotny. Stanowią świetne źródło przeciwutleniaczy: polifenoli, karotenoidów oraz witamin. Dla przykładu nasturcja i fiołki, zawierają witaminę C i przeciwutleniacze spowalniające procesy starzenia się organizmu. Z kolei lawenda ma uspokajający wpływ na układ nerwowy, a nagietek, ze względu na swoje właściwości przeciwzapalne, może być stosowany do łagodzenia bólu i stanów zapalnych. W kwiatach forsycji znajdują się m.in. rutyna, będąca flawonoidem, która ma działanie przeciwutleniające i wzmacniające naczynia krwionośne oraz kwercetyny, wspomagające działanie przeciwalergiczne oraz przeciwzapalne.



zdjęcie: iStock / lithiumcloud

Inspiracje z płatków

Zastosowanie jadalnych kwiatów jest niezwykle szerokie, a ich wykorzystanie zależy wyłącznie od wyobraźni i kreatywności kucharza. Doceniane w kuchni są kwiaty ziół, takich jak np. tymianek, bazylia, rozmaryn, rumianek, mięta, krwawnik, szalwia oraz warzyw, m.in. cukinii lub drzew owocowych np. czarnego bzu, wiśni. Smacznym, zdrowym i atrakcyjnym wizualnie składnikiem różnych dań są także kwiaty roślin ozdobnych, m.in. stokrotki, róż, fiołka, lawendy, pelargonii, hibiskusa, goździków, chabra bławatka, niezapominajki, magnolii, piwonii. Dodaje się je do żywności, aby zapewnić wyszukany smak, kuszący aromat oraz niezwykle efektowną dekorację. Jadalne kwiaty można kandyzować, mrozić w kostkach lodu i dodawać do napojów, wykorzystywać do galaretek i konfitur. Doskonale sprawdzają się w produkcji herbat lub win, a mielone okazują się smacznym dodatkiem do past serowych, masła zio-

łowego, naleśników i wafli. Kwiaty mogą być wykorzystywane do przygotowania octu, marynat czy sosów do sałatek.

Pomarańczowo-złociste płatki kwiatów nagietka lekarskiego zaleca się dodawać do sałatek, zup i sosów, do barwienia ryżu, masła i serów, którym zapewni piękny kolor. Kwiaty mniszka lekarskiego mają miodowy smak, który nadaje charakteru sałatkom lub sprawdza się jako główny składnik syropów i nalewek. Kwiaty stokrotek pospolitych bardzo dobrze odnajdują się w sałatkach. Małe kwiatki dodaje się całe, z dużych obrywa się tylko płatki. Stokrotkami można także ozdabiać torty i słodkie desery. Łagodny smak bratka ogrodowego jest odpowiednim dodatkiem do sałatek i serów. Te niezwykle kolorowe i urocze kwiaty są również dosko-

nałym materiałem do dekoracji tortów i ciast. Z kwiatów cukinii wychodzą smaczne „kotlety” – zanurza się je w roztrzepanym białku jajka, obtacza w bułce tartej i parmezanem, a następnie smaży. Słodkie, pikantne i bardzo aromatyczne kwiaty lawendy wąskolistnej doskonale komponują się zarówno z pikantnymi, jak i słodkimi daniami. Płatkami róż możemy posypywać desery lub sałatki, tworzyć bajecznie kolorowe dekoracje. Używamy ich także do przyrządzania syropów, galaretek i konfitur. Bardzo aromatyczne kwiaty jaśminu będą strzałem w dziesiątkę jako dodatek do herbaty lub słodkich potraw. Ogromny potencjał kwiatów wart jest poznania, jednak dla bezpieczeństwa należy przed spożyciem sprawdzić czy kwiaty konkretnej rośliny rzeczywiście nadają się do jedzenia, a także upewnić się czy nie były wcześniej przyskane środkami chemicznymi lub nie rosły w miejscach narażonych na zanieczyszczenie gleby i powietrza. •



Ewelina Graczyk

Catering w plenerze

Lato to czas, kiedy otwieramy sezon grillowania i organizowania przyjęć na świeżym powietrzu. Uwielbiamy spędzać czas z przyjaciółmi w ogrodzie, delektując się letnimi wieczorami przy pysznych potrawach. Dlatego też wybór odpowiedniego menu cateringowego dla plenerowych imprez ma kluczowe znaczenie, aby zapewnić udane i satysfakcjonujące doznania kulinarne wszystkim uczestnikom.



zdjęcie: iStock / Aleksandar Nakic

W planowaniu menu warto zwrócić uwagę na obowiązujące trendy kulinarne. Nie chodzi tu o ślepe podążanie za modą, ale o uwzględnienie popularnych dań, które pasują do charakteru naszej kuchni i podkreślą letni klimat imprezy. Możemy zatem eksperymentować z kuchnią meksykańską, czerpać inspirację z azjatyckich smaków lub wprowadzić do menu dania kuchni roślinnej, która zyskuje coraz większą popularność wśród gości.

Latem szczególnie doceniamy dania bogate w świeże warzywa i owoce. Dlatego stawiamy na lokalne składniki, takie jak soczyste truskawki, słodka kukurydza czy cukinia. Doskonałym uzupełnieniem będą też

młode ziemniaki oraz chrupiące warzywa liściaste, które dodadzą świeżości i chrupkości naszym potrawom.

Jeśli masz obawy, że nie sproszasz oczekiwaniom swoich gości lub czujesz, że nie poradysz sobie z przygotowaniem potraw dla większej grupy, nie martw się – możesz liczyć na naszą pomoc. Jako Catering Natura specjalizujemy się w dostarczaniu cateringu na różnego rodzaju wydarzenia i okazje. Nasza firma jest zawsze gotowa sprostać Twoim potrzebom.

Nasze menu oraz wyceny są dopasowywane indywidualnie do każdego klienta, aby zapewnić pełną satysfakcję. Niezależnie od tego, czy organizujesz kameralną uroczystość rodziną czy imprezę firmową dla większej grupy osób, możesz być pewien, że nasze potrawy będą idealnie dopasowane do charakteru wydarzenia i gustów Twoich gości. •

NATURA
— CATERING —

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI
e-mail: catering@piekarnia-natura.pl
tel. 601 338 099

Partner magazynu

visit
POZnań*

Szlak Kajakowy Puszcza Zielonka (fot. Archiwum Ośrodka Sportu i Rekreacji w Pobiedziskach)

Piotr Basiński

Na jeziora

„Wróćmy na jeziora” śpiewały przed laty Czerwone Gitary. A w sąsiedztwie Poznania mamy dokąd wracać! Ostatni łódolód skandynawski pozostawił po sobie całkiem sporo mniejszych i większych akwenów, które latem przyciągają nie tylko poznaniaków.

W gorące letnie dni większość wypoczywających nad jeziorami korzysta z kąpeli wodnych i słonecznych. Nie brak również miłośników siatkówki plażowej, wypożyczynku przy ognisku i nieśmiertelnego grillowania. Niesłabnącym zainteresowaniem cieszy się także wszelki sprzęt pływający: kajaki, deski i rowery wodne.

Po owocach ją poznacie

Odpoczywający nad Jeziorem Niepruszewskim mogą wybrać jedno z dwóch atrakcyjnych kąpielisk. Owocowa Plaża

w Zborowie swą nazwę zawdzięcza znajdującym się na niej okazałym rozmiarów rzeźbom arbuza, banana, cytryny i jabłka. Zborowo chętnie odwiedzają miłośnicy plażowania na trawie i... efektownych fotografii z owocowymi obiektami albo na pasiastym, kolorowym pomoście. W sąsiedztwie plaży znajdują się boiska sportowe i pole biwakowe. Na miejscu można rozpocząć swoją przygodę z SUPem, czyli popływać na desce z wiosłem w dłoni. Położone na przeciwległym brzegu kąpielisko w Niepruszewie to również znaczne

powierzchnie pokryte trawą i sporo drzew, dających wytchnienie w upalne dni.

Przy obydwu terenach rekreacyjnych znajdują się tablice z informacjami na temat przyrody jeziora. W Zborowie dodatkowym atutem jest taras widokowy z lunetami do obserwacji ptaków. Jezioro Niepruszewskie cenią miłośnicy pływania na rozmaitych łódkach, którzy mogą skorzystać z przystani przy obu kąpieliskach oraz wypożyczalni rowerów wodnych i kajaków w Niepruszewie.



Owocowa Plaża w Zborowie (fot. Archiwum Gminy Dopiewo)



Molo w Chybach (fot. Karol Napierała)

Wśród jezior

Spragnieni wypoczynku nad wodą mieszkańcy okolic Tarnowa Podgórnego mają do wyboru kilka opcji. Jezioro Kierskie słynie jako mekka żeglarzy, ale można tu też odpocząć na kameralnej plaży obok hotelu Edison w Baranowie albo pospacerować po efektownym molo w Chybach. Jezioro Lusowskie przyciąga do Lusowa na sporą piaszczystą plażę z wypożyczalnią sprzętu wodnego. Na głodnych czeka miejsce grillowe i punkt gastronomiczny na miejscu albo klima-

tyczne knajpki w sąsiedztwie. Fani kąpeli słonecznych mogą zrelaksować się na plaży przy basenie zewnętrznym obok Tarnowskich Term, pięknie obsadzonej krzaczkami lawendy. A zamiast wyjazdu nad morze – wybrać spacer do położonych po sąsiedzku Tarnowskich Tężni.

Aktywnie nad wodą

Jedną z ciekawszych perspektyw oglądania Jeziora Kórnickiego oferuje statek spacerowy pływający z przystani niedaleko kórnickiego zamku do przystani Portu

Błonie. Można się tam posilić w restauracji, obok której znajduje się kemping oraz popularne kąpielisko ze strefą chillout, miejscem na ognisko oraz wypożyczalnią kajaków i rowerów wodnych. Od niedawna zamiast kórnickiej OAZY Błonie można też wybrać położone nad Jeziorem Bnińskim kąpielisko w Błażejewku. Kajaki, rowery wodne i deski SUP można również wynająć na plaży miejskiej nad Jeziorem Grzymisławskim w Śremie. W letnim skwarze ochłodę przyniosą napoje z plażowego baru.



Statek spacerowy w Kórniku (fot. Adam Ciereszko visitpoznan.pl)



WakeSpot Owińska (fot. Adam Ciereszko visitpozn.pl)

Latem plaże w Kórniku i Śremie przyciągają uczestników organizowanych tam wydarzeń, a przez całą ciepłą część roku – miłośników wakeboardu. Riderzy – jak siebie nazywają – płyną na wyciągach Wake Parku Kórnik i w śremskim Wake Place.

Kajakowa przygoda

W rejonie Puszczy Zielonki popularnymi miejscami relaksu nad wodą są: plaża w Kamińsku nad jeziorem o tej samej nazwie oraz Eko-Plaża w Stęszewku nad Jeziorem Stęszewskim. Znakiem rozpoznawczym kąpieliska nad Jeziorem Biezdruchowo w Pobiedziskach jest efektowny, zaduszony pomost. Na miejscu można skorzystać z baru plażowego albo popłynąć na wyciągu wakeboardowym Kuwaka Wake, rowerach wod-

nych i deskach SUP. W Pobiedziskach rozpoczynają się też spływy szlakiem kajakowym Puszczy Zielonki, prowadzącym przez kilka połączonych jezior.

Kameralna plaża w Potrzeznowie wyróżnia się efektowną panoramą na jezioro Włókna. Na trasie prowadzącej do akwenu zamontowano tablice ścieżki przyrodniczej „Woda i ryby”. Na miejscu można wypożyczyć rowery wodne lub kajaki, którymi można się wybrać na wycieczkę szlakiem kajakowym Potrzeznowskich Jezior, łączącym sześć malowniczych zbiorników.

Nie tylko jeziora

Niezależnie od bogactwa naturalnych jezior w pobliżu Poznania z powodzeniem wykorzystane są również sztuczne zbiorniki, które powstały w dawnych wyrobiskach. W Owińskach w obrębie

Czerwonackich Mazur działa kąpielisko AKWEN Tropicana. Miejsce urządzone w egzotycznym klimacie, ze sztucznymi palmami, trzcinowymi daszkami i obowiązkowymi flamingami (ptak inaczej nazywany czerwoniakiem). Wśród dzieci furorę robi pobliski Zielony Labirynt. Tuż obok ewolucje na wodzie prezentują zawodnicy wakeparku Wakespot, którego bliźniaczy obiekt funkcjonuje na zbiorniku w podpoznańskiej Dąbrowie. Żwirki i Glinianki – już same nazwy kolejnych kąpielisk zdradzają ich wcześniejszą funkcję. Żwirki w Obornikach oferują wypożyczalnię sprzętu wodnego, boiska sportowe i małą gastronomię. Atutem mosińskich Glinianek są ścieżki spacerowe i efektowny plac zabaw, a przede wszystkim położenie u podnóża Osowej Góry w Wielkopolskim Parku Narodowym. •

Partner magazynu

visit
POZnań*

Wojciech Mania

W poszukiwaniu cienia

Nie oszukujmy, klimat się zmienia i każde lato staje się coraz bardziej upalne. Uciążliwości z tym związane najbardziej odczuwalne są w mieście. Dlatego podpowiadamy, gdzie w Poznaniu można znaleźć trochę ochłody, a przy okazji zobaczyć coś ciekawego.



Podziemia ratusza na Starym Rynku w Poznaniu
(fot. S. Obst / MNP)



Podziemia ratusza na Starym Rynku w Poznaniu
(fot. Szymon Jaszak / MNP)

Zacniemy od obiektu położonego strategicznie, bo w samym środku Poznania, na Starym Rynku. To ratusz. Są tacy, którzy twierdzą, że jest najpiękniejszym renesansowym gmachem na północ od Alp. Ale ten pochodzący z połowy XVI wieku ikoniczny budynek ma znacznie starszą historię. Od tego roku można zwiedzać jego gotyckie piwnice. W nich, poza przyjemnym chłodem, czekają pamiątki z pierwszych stuleci istnienia Poznania, a także komnata tortur i oryginalną pręgierz z 1535 roku, bo ten na zewnątrz to kopia. Z czego sfinansowano taki pręgierz? Z podatków?

Może jakiś „crowdfunding”? Nie do końca. Pieniądze pochodziły z grzywien nakładanych na mieszczki niższych stanów, które ubierały się zbyt elegancko.

Skoro o najdawniejszych dziejach Poznania mowa, to warto skierować kroki na Ostrów Tumski. Nad wyspą górują wieże katedry, której początki sięgają X wieku. Jej najstarsze fragmenty są najgłębiej, schodzimy zatem do podziemi. Są tu pozostałości murów, prawdopodobne relikty grobów pierwszych władców Polski, a także co nieco nadgryziony zębem czasu okrągły



Park Sołacki (fot. Adam Ciereszko visitpoznan.pl)

jakby talerz, ale o średnicy przynajmniej dwóch metrów. Jedni archeolodzy twierdzą, że to właśnie jest misa chrzcielna, która posłużyła do ochrzczenia samego Mieszka I. Drudzy natomiast mówią, że to nic innego, jak wielkie naczynie do mieszania zaprawy murarskiej, niezbędnej w dużych ilościach do budowy katedry. Wszyscy zgadzają się jednak, że w gorące dni temperatura w podziemiach katedry jest bardzo przyjemna.

Władysław Czarnecki i Adam Wodziczko – architekt i przyrodnik. To ten duet zaprojektował coś bezcennego, szczególnie w dobie zmian klimatu. To poznańskie kliny zieleni, czyli zalesione jak tylko się da doliny rzek: Warty, Cybiny i Bogdanki. Ta ostatnia jest drugim

największym ciekim Poznania. Jej wody wypływają z Jeziora Strzeszyńskiego i zasilają jezioro Rusalka oraz stawy w parku Sołackim. Trasa tą doliną to świetny pomysł na wycieczkę rowerową. Można dojechać jeszcze dalej, nad Jezioro Kierskie. Tuż obok niego, pod adresem Słupska 62, znajduje się dom, który skrywa pewną tajemnicę. Tak naprawdę był kamuflażem dla wkopanego z mozołem pod ziemię pod koniec lat 50. XX wieku Przeciwatomowego Schronu dla Władz Miasta Poznania. Dziś opiekuje się nim Wielkopolskie Muzeum Niepodległości. Do końca sierpnia w domu nad schronem można oglądać wystawę „Turystyka i rekreacja w PRL”. Na ekspozycji znajdują się plakaty, dawny sprzęt turystyczny, rozmaite pamiątki, a także rekonstrukcja biwaku. Udanych wakacji! •



*Podziemia poznańskiej katedry
(fot. Adam Ciereszko visitpoznan.pl)*



*Przeciwatomowy Schron dla Władz Miasta Poznania
(fot. Bartosz Jankowski Dni Twierdzy Poznań)*

Wiktorja Jadzewicz

Tegoroczne lato spędzamy na Wildzie

Spędzasz lato w mieście i szukasz letnich atrakcji? Na fyrtlu wildeckim znajdziesz ich mnóstwo! Zapraszamy wszystkich mieszkańców Poznania na kolejną już edycję festiwalu „Lato na Wildzie”.

Z cyklem naszych wydarzeń startujemy już 4 czerwca. Festiwal rozpoczniemy w wielkim stylu – koncertem zespołu Retro Boys, który zaprezentuje największe ponadczasowe przeboje Zbigniewa Wodeckiego i Krzysztofa Krawczyka – niegdyś mieszkańca Wildy. Ale to nie wszystko! Tego dnia na skwerze im. Marii Skłodowskiej-Curie, w pobliżu rynku Wildeckiego, czekać będzie także wspólny stół z przekąskami, abyśmy mogli wspólnie delektować się jedzeniem i rozmowami w przyjaznej, lokalnej atmosferze. Po koncercie i wspólnej biesiadzie, zapraszamy na pierwszy seans wtorkowego kina letniego. Tak jak podczas pierwszej edycji, w każdy wtorek czerwca i lipca, rynek Wildecki stanie się miejscem pokazów kina plenerowego. Motywem przewodnim będą smakowite historie kulinarne, które z pewnością wprowadzą widzów w niezwykle nastroj. Przed projekcjami filmów, lokalni pasjonaci kina i kulinariów poprowadzą krótkie prelekcje, wprowadzając widzów w klimat filmowych opowieści oraz dzieląc się ciekawymi anegdotami.

Nie tylko we wtorki będzie okazją do zanurzenia się w kulturze. W każdą niedzielę czerwca i lipca skwer im. Marii Skłodowskiej-Curie zamienimy w muzyczną estradę. Młodzi, lokalni artyści zaprezentują swoje muzyczne talenty podczas koncertów muzyki na żywo. W kameralnej, swobodnej atmosferze parku niedzielne koncerty staną się doskonałą okazją do spędzenia letniego popołudnia w plenerze z rodziną i przyjaciółmi.

To jednak nie wszystko, co zaplanowaliśmy na najbliższe miesiące. Dbamy także o naszych najmłodszych uczestników. Z myślą o nich przygotowaliśmy serię warsztatów oraz spektakli teatralnych na świeżym powietrzu. Cykl tych wydarzeń rozpocznie się w czasie wyczekanych letnich wakacji, kiedy dzieci będą mogły cieszyć się zasłużonym odpoczynkiem. Warsztaty plenerowe inspirowane popularnymi książkami dla dzieci wydawnictwa Booksfound, takimi jak: „Koko szuka wody”, „Wielka podróż Koko” oraz „Niko i Titi odkrywają morskie głębiny” zachęcą najmłodszych do kreatywnej zabawy oraz

rozwijania umiejętności plastycznych, muzycznych czy technicznych.

Natomiast plenerowe spektakle, przygotowane przez grupy teatralne takie jak „Zielona grupa”, „Asz Teatr” oraz „Mozaika” przeniosą dzieci i ich rodziców w magiczny świat fantastycznych opowieści. Dzięki tym wydarzeniom również najmłodszy mieszkańcy Wildy będą mieli okazję kreatywnie spędzić letnie dni, odkrywając uroki swojej dzielnicy. Wierzymy, że w przyjaznej atmosferze zabawy umożliwimy międzypokoleniową integrację, przyczyniając się w ten sposób do stworzenia niepowtarzalnych wspomnień.

Serdecznie zapraszamy wszystkich do udziału w festiwalu! Czekają nas wyjątkowe doświadczenia kulinarne, filmowe, muzyczne i artystyczne. Poprzednia edycja pokazała nam, że mieszkańcy Wildy bardzo chętnie uczestniczą w inicjatywach, które sprzyjają integracji sąsiedzkiej. Tym razem, liczymy na jeszcze większe zaangażowanie. Ubiegłoroczna frekwencja pozytywnie nas zaskoczyła, a jesteśmy przekonani, że w tym roku będzie jeszcze lepiej.



zdjęcia: x4 Małgorzata Opala

Do zobaczenia
na fyrtku wildeckim!



zdjęcia: x4 Małgorzata Opala

Wiktorija Jadziewicz

Smakuj lato w Bistro Brzask

Lato trwa w najlepsze, a ciepłe powietrze i słoneczne dni zachęcają do delektowania się świeżymi warzywami i letnimi specjami w ogródku Brzask Bistro. Najgorętsza pora roku niesie nie tylko wyższe temperatury i dłuższe dni, ale także smakowe nowości, które pojawiają się na naszym talerzu. Zanurz się w letnich smakach i poznaj nasze nowe, odświeżone menu.

Śniadanie na świeżym powietrzu to znakomity sposób na rozpoczęcie dnia. Na stole królują szparagi – letni hit tego sezonu. Miłośnicy tego warzywa z pewnością skuszą się na naszą nowość, czyli croissanta z zielonymi szparagami, który podawany jest z szynką cotto, jajkiem sadzonym i serem camembert. Takie połączenie to prawdziwa dawka energii, dzięki której z uśmiechem zaczniemy dzień.

Letni sezon stwarza także doskonałą okazję do urozmaicenia naszych stałych śniadaniowych pozycji, które chętnie wybieracie przez cały rok. Klasyczna jajecznica nabiera teraz wyjątkowego charakteru dzięki dodatkowi soczystych zielonych szparagów, a w połączeniu z mieszanką świeżych sałat z warzywami dostarcza niezbędnych witamin. A co powiecie na szakszukę w nowej, zielonej

odświeżeniu? Z zieloną papryką, szpinakiem, pomidorami pelati i szparagami, doskonale wzbogaci wasz dzień, szczególnie podczas upalnych dni.

Dla tych, którzy pragną ochłodzić swoje podniebienie, proponujemy letni chłodnik w wielu wersjach – od tradycyjnego litewskiego po egzotyczną mieszankę ogórka, cukinii czy marchewki.





zdjęcia: x4 Małgorzata Opala

Nie tylko ochładza, ale jeszcze jak smakuje! Z doświadczenia wiemy, że nie ma nic bardziej orzeźwiającego i aromatycznego niż tego rodzaju zupa.

Wśród naszych propozycji obiadowych również nie zabraknie kolorowych, sezonowych warzyw, które kusić będą kolorami. Wiosenny obiad, składający się z delikatnie podsmażonych ziemniaków, świeżych zielonych szparagów oraz pysznych jajek sadzonych z koperkiem, to danie, które zadowoli każde podniebienie. Również dla osób na diecie wegetariańskiej znajdzie się wiele

smacznym propozycji. Doskonałym wyborem będzie kotlet z bakłażana z libańską surówką oraz ravioli z bazylią i grillowanymi warzywami. A dla miłośników smaków z południa proponujemy buratę caprese, która nie tylko rozplywa się w ustach, ale też przenosi do słonecznej Italii. Oczywiście nie zapominamy też o tych, którzy są na diecie wegańskiej. Specjalnie dla Was przygotowaliśmy dal

z czerwoną soczewicą oraz uwielbiany przez Was hummus z warzywami.

A jeśli macie ochotę na chwilę słodkiego relaksu to polecamy nasz deser lodowy. W Brzask Bistro serwujemy go z naturalnych lodów rzemieślniczych z dodatkiem bitej śmietany, świeżych soczystych owoców i mięty. A w drugiej części lokalu – Piekarni Natura – skosztujecie także pysznych naturalnych lodów wegańskich bez cukru. Masło orzechowe, pistacja, maliny z kokosem czy czekolada, to tylko niektóre z wielu dostępnych smaków, które znajdziecie w wersji wegańskiej.

Lato to wyjątkowy sezon, rozpromieniony słońcem i napełniony pozytywną energią. To czas, gdy otwieramy się na różnorodność kolorowych owoców i warzyw, które obdarzają nas smakiem i świeżością natury. Śniadania na świeżym powietrzu z widokiem na malowniczy rynek Wildecki, obiady bogate w sezonowe warzywa oraz orzeźwiające desery lodowe czekają na was w Brzask Bistro. To idealny moment, aby korzystać z uroków lata i odkrywać szeroką gamę kulinarnych wariacji. Wybierz się do Brzasku i rozkoszuj się letnią ucztą dla podniebienia! •



Brzask

Rynek Wildecki 3a, 61-546 Poznań
tel: 669 772 790

ZAPRASZAMY:

poniedziałek - piątek 8.00-20.00
sobota 9.00-17.00
niedziela 9.00-13.00

Brzask Bistro brzask_bistro

Wynajmij mobilną lodziarnię!

Zapraszamy do kontaktu:
catering@piekarnia-natura.pl



Poznańskie targowiska, tam wszystko świeże, smaczne i zdrowe!



Rynek Jeżycki

Jeden z najstarszych w mieście i najpopularniejszych w Poznaniu placów targowych. Mieszkańcy kupują tu nie tylko warzywa i owoce, ale też pieczywo, nabiał i wędliny. Można tu zaopatrzyć się w ekologiczne sery, zioła czy miody z rodzinnych pasiek. Na stoiskach handlowych można kupić odzież, galanterię, drobny sprzęt gospodarstwa domowego, a nawet używane książki i odzież. Działają tu kilka kwiaciarni, czynnych także w niedzielę.

Rynek Łazarski

Po zakończonej rewitalizacji od 1 grudnia 2021r. stanowi najnowocześniejsze i największe targowisko w Poznaniu. Pod innowacyjnym zadaniem usytuowanych jest 90 wygodnych straganów i 13 pawilonów handlowych. Oferowany tu asortyment to warzywa i owoce, sadzonki roślin, kwiaty cięte, bogaty asortyment słodczy i chemii gospodarczej, odzież i galanteria. Jest tu kilka stanowisk ze starociami (książki, płyty winylowe, numizmaty itd.) Poza funkcją handlową stanowi doskonałe miejsce do organizacji wydarzeń kulturalnych.

Rynek Wildecki

Targowisko usytuowane przy zbiegu ulic Przemysłowa/Górna Wilda, stanowi centrum życia niezwykle urokliwej dzielnicy Poznania. Dobrze skomunikowane dzięki bliskości przystanków tramwajowych. Na tutejszych straganach można zaopatrzyć się w świeże warzywa i owoce z małych rodzinnych gospodarstw rolnych, jajka, sadzonki roślin, artykuły gospodarstwa domowego, odzież i galanterię. Pawilony handlowe oferują pieczywo, nabiał, wędliny. Działają tu kilka kwiaciarni. W każdą sobotę pojawia się też mobilne stoisko z mięsem i wędlinami od producenta. Od ubiegłego roku w każdy wtorek miejsce spotkań z dobrym filmem (czerwiec-lipiec) Letnie Kino na Wildzie.

Rynek Wielkopolski

Najstarszy plac handlowy w Poznaniu, obok Starego Rynku. Oferta handlowa obejmuje między innymi warzywa i owoce, sadzonki roślin, artykuły przemysłowe, w tym odzież. Obok straganów, w pawilonach mieści się kilka kwiaciarni (czynnych 7 dni w tygodniu), złotnik, rzeźnik, świeże surówki, ryby. Na targowisku w jednym z pawilonów znajduje się pizzeria. Co roku w okresie przedświątecznym organizowany jest tu kiermasz z bogatym asortymentem żywych choinek. Targowisko to wyróżnia możliwość zrobienia zakupów do późnych godzin popołudniowych.

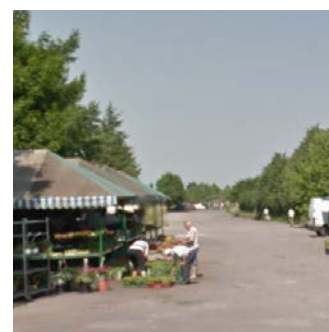


Wszystkie targowiska czynne



TARGOWISKA

ROK ZAŁOŻENIA 1954



Plac Bernardyński

Plac zlokalizowany w śródmieściu Poznania przy ulicy Garbary, w sąsiedztwie kościoła słynącego z ruchomej szopki betlejemskiej. Po delikatnym liftingu targowisko pełni obecnie funkcję handlową i kulturalną. Stragany oferują świeże warzywa i owoce, jajka, sadzonki warzyw i ziół oraz roślin ozdobnych, odzież i galanterię. Pawilony handlowe zajmują kwaciarnie oraz producent świeżych surówek. W każdy piątek pojawia się również mobilne stoisko z mięsem i wędlinami od producenta.

Targowisko Świt

Jest to typowy wielobranżowy rynek osiedlowy, po gruntownej modernizacji w roku 2018. Kupcy oferują świeże warzywa i owoce, jajka z wolnego wybiegu, odzież i galanterię, a w sąsiadujących pawilonach handlowych zaopatrzyć można się w pieczywo, mięso i wędliny, ryby. W jednym z nich mieści się także „warzywniak”, w którym można zrobić zakupy nawet do późnych godzin popołudniowych.

Targowisko Racjonalizatorów

Targowisko mające charakter osiedlowego rynečku. Bardzo popularne i lubiane nie tylko przez okolicznych mieszkańców. Od lat 90-tych zwane potocznie Manhattanem. Kto pragnie poczuć zapach wspomnień i porozmawiać z życzliwymi handlowcami niech przyjeżdża. Tu się przychodzi nie tylko po „sprawunki”. Tutaj naprawdę można kupić wszystko - od jajek kur zielonózek, przez kaptcie domowe i fartuszki, aż po flance ogórków, pomidorów. Owoce i warzywa, zioła i przyprawy, jest rzeźnik i cukiernik.

Targowisko sezonowe Bukowska

Targowisko przy ul. Bukowskiej znajduje się tuż obok kilku Rodziny Ogródów Działkowych, niedaleko ul. Polskiej. Ma charakter sezonowy (czynne od kwietnia do września) i jest ukierunkowane na branżę ogrodniczą. Można kupić tam m.in. sadzonki i nasiona do ogrodów, nawozy, podłoże do roślin itp.

są od poniedziałku do soboty

Maria Laund

Wrzuć na LUUUUZ

Codzienne zmagania z wyzwaniami stawianymi przez życie często są przyczyną stresu.

Niewielka jego ilość mobilizuje do działania i pomaga w pokonywaniu przeszkód, jednak istnieje cienka granica, której przekroczenie niesie za sobą poważne dolegliwości. Nie pozwól stresowi wpędzić się w choroby i poszukaj sposobów na odnalezienie wewnętrznej równowagi. W szerokim wachlarzu pomysłów możesz odkryć indywidualnie dopasowaną metodę, która pozwoli łagodzić skutki negatywnych emocji.



zdjęcie: iStock / ilbusca

Hormony szczęścia

Kluczową rolę dla dobrego samopoczucia odgrywają substancje, określane mianem „hormonów szczęścia”, takie jak: endorfina, oksytocyna, serotonina i dopamina. Wywołują stany euforyczne, pozwalają osiągać zadowolenie, mają pozytywny wpływ na emocje, łagodzą poczucie zagrożenia. Odpowiedni ich poziom w organizmie daje siłę do podejmowania działań oraz radość z życia, pozwala zachować dobrą kondycję oraz zapobiega zaburzeniom nastroju. Wśród naturalnych sposobów, pozwalających zagwarantować codzienną dostawę hormonów szczęścia znajdują się między innymi wysiłek fizyczny, lub niektóre potrawy oraz przyprawy - na przykład czekolada i papryka chili. Innymi naturalnymi sposobami są śmiech, satysfakcjonujący seks, relaks i spokojny sen, czy też ekspozycja na słońce lub kontakt z naturą.

Dieta szczęścia

Odpowiednio zbilansowany jadłospis pozwala zapobiegać ryzyku wystąpienia depresji, nerwicy lub stanów lękowych. Niektóre składniki pokarmowe doskonale wpływają na poprawę samopoczucia. Jednym z nich jest magnez, który odgrywa znaczącą rolę w wielu procesach fizjologicznych. Jego niedobór w organizmie sprawia, że często nie potrafimy poradzić sobie z emocjami w trudnych sytuacjach. Dieta bogata w magnez powinna zawierać: orzechy, pestki słonecznika i dyni, gorzką czekoladę, ryby, banany i szpinak. Do źródeł magnezu należą też pełnoziarniste produkty zbożowe. Pozytywny wpływ na funkcjonowanie człowieka mają coraz bardziej doceniane w dietetyce probiotyki znajdujące się między innymi w kiszonkach, jogurtach, kefirach, czy maślanec. Regularne spożywanie „dobrych bakterii” niesie za sobą szereg korzyści, wśród których nie sposób nie wspomnieć o zmniejszeniu objawów depresji i poprawie nastroju, a także obniżeniu poziomu kortyzolu, zwanego powszechnie hormonem stresu. Ważnym składnikiem menu powinny być również produkty bogate w witaminy z grupy B, zwłaszcza B12 oraz witaminę D, które odgrywają znaczącą rolę w regulowaniu działania układu nerwowego. Do ich najlepszych źródeł należą na przykład podroby, ryby, jaja i nabiał. Dla zachowania dobrej kondycji psychicznej przyczynią się także bogate w antyoksydanty owoce, takie jak: awokado, mango, borówki i figi.

Żyj aktywnie

Aktywność fizyczna poprawia nastrój, wzmacnia poczucie własnej wartości, pomaga się zrelaksować

i odreagować negatywne emocje. W trakcie wysiłku organizm wydziela hormony szczęścia, między innymi dopaminę odpowiedzialną za motywację oraz serotoninę, która poprawia nastrój i dodaje energii. W tym samym czasie obniża się aktywność struktur mózgu odpowiedzialnych np. za odczuwanie strachu. Naukowcy wyliczyli, że zaledwie dziesięć minut aktywności fizycznej każdego dnia, bądź dłuższe ćwiczenia wykonywane raz w tygodniu mogą zwiększać poczucie szczęścia. Dobre samopoczucie zapewnią nie tylko regularne treningi, ale również odpowiednie dopasowanie rodzaju wysiłku oraz intensywności i czasu treningu do własnych możliwości i preferencji. Niezwykle ważny jest wybór dyscypliny sportowej, której praktyka nie jest źródłem frustracji, ale sprawia przyjemność. Może to być spacer, biegi na krótkie lub długie dystanse, tenis, koszykówka, joga, sztuki walki lub każda inna forma aktywności. Warto też pamiętać, aby po każdych zajęciach zapewnić odpowiednio długi czas na regenerację i odzyskanie sił.

W zgodzie z naturą

Chcąc funkcjonować w zdrowiu i równowadze potrzebujemy codziennego kontaktu z naturą. Spędzanie czasu na świeżym powietrzu, obcowanie z roślinami i zwierzętami oraz aktywność fizyczna w otoczeniu przyrody działa kojąco na nasze zmysły, co pomaga odprężyć się i zmniejszyć poziom stresu i lęku. Kontakt z zielenią i świeżym powietrzem wpływa pozytywnie na samopoczucie, sprzyja też produkcji witaminy D, która jest niezbędna dla poprawnego funkcjonowania układu odpornościowego. Coraz częściej lekarze przepisują pacjentom borykającym się z depresją tak zwane „zielone recepty” wspomagające standardowe metody poprawy stanu psychicznego i emocjonalnego. Znajdują się na nich spacer w lesie, obserwowanie nieba, ptaków, wsłuchiwanie się w szum wody, przytulanie się do drzew czy dotykание mchu. Las jest miejscem, które sprzyja redukcji napięcia oraz pozwala skupić się na swoich myślach. Niezwykle pomocne w zachowaniu równowagi emocjonalnej jest również ogrodnictwo. Praca w ogrodzie, sadzenie i pielęgnowanie roślin na balkonie lub stworzenie „zielonej oazy” w domu pozwala czerpać korzyści z bliskiego sąsiedztwa przyrody. Jak pokazują liczne badania systematyczne spędzanie czasu na łonie natury dobrze wpływa na człowieka w wielu obszarach, między innymi: poprawia samopoczucie psychiczne i zwiększa zadowolenie z życia, wzmacnia poczucie dobrostanu i podwyższa poziom energii życiowej, relaksuje i odpręża, a także poprawia funkcje poznawcze mózgu. •



Naturalnie zdrowe

Latem ze względu na wyższe temperatury i słoneczne dni preferujemy produkty lekkostrawne, które nie obciążają dodatkowo organizmu. W tym czasie stawiamy na lekkie sałatki z sezonowych warzyw skropione tym co najlepsze – oliwami.

W Piekarniach Natura dbamy o to, aby asortyment Eko był dopasowany do potrzeb naszych klientów. Szczególnie latem kładziemy nacisk na zaspokojenie potrzeb smakowych i troskę o zdrowie klienta, aby mógł cieszyć się każdym kęsem i jednocześnie czuć się świetnie. Nasze półki uginają się od pro-

duktów, które nie tylko dostarczają niezbędnych składników odżywczych, ale również orzeźwiają i pobudzają zmysły.

Chcemy, aby podczas letnich dni każdy mógł delektować się pysznymi posiłkami, wiedząc, że dbamy o dobre samopoczucie i potrzeby kulinarne.

SER KOZI

W naszych lodówkach dostępne są sery kozie marki Rians. Sery te zajmują specjalne miejsce w sklepach Natury ze względu na ich wartości odżywcze. Są bowiem bogate w potas, który wspiera pracę układu nerwowego, oraz w cynk, który pomaga ustabilizować ciśnienie. Na liście wartości odżywczych znajdziemy również wapń, który wzmacnia kości i wspiera proces krzepnięcia krwi, oraz białko, które wspomaga budowę mięśni. Taki ser to nie tylko znakomita przekąska, ale przede wszystkim samo zdrowie!



CHŁODNY LUNCH

Gdy upał zacznie doskwierać, a my nie mamy ochoty gotować... Z pomocą przychodzi chłodnik od Lavica food. Jest to idealne gotowe danie na upalne dni. Przepyszny chłodnik zrobiony tylko z naturalnych składników – jogurt naturalny, buraki ćwikłowe marynowane, ogórek zielony, koperek, cukier, sól, czosnek to smaczna i zdrowa propozycja na lunch i obiad. Dostępna oczywiście w naszych sklepach!

SER NA SERIO Z ROŚLIN

W naszych sklepach dostępna jest roślinna alternatywa dla sera. SERio to ser stworzony z myślą o weganach oraz o osobach, które unikają nabiału w swojej codziennej diecie.

SERio w stylu Feta, idealnie nadaje się do wszystkiego, do czego stworzona jest Feta. Możesz go dodać do sałatki, albo rozgnieść na pysznej kanapce. Dodatkowo, serek jest wzbogacony białkiem grochu. SERio jak GRECKI jest pokrojony w kostkę i zalany olejem rzepakowym.

Komu polecane są sery SERio?

- weganom i wegetarianom
- zwolennikom roślinnej diety
- dla osób unikających laktozy w diecie
- dla KETO, Low Carb, Paleo
- dla osób na redukcji
- dla sportowców
- dla miłośników nowych, oryginalnych i wykwintnych smaków!



OLIWA JAKO DRESSING

Oliwa aromatyzowana czosnkiem i szpinakiem z Manufaktury Łagowski to naturalny produkt otrzymywany ze specjalnie wyselekcjonowanych składników. Intensywny smak czosnku i soczysta barwa liści szpinaku wspaniale ożywia tę wysokiej jakości oliwę z oliwek. Oliwa o tym smaku idealnie pasuje jako dressing do sałat, tak chętnie przygotowywanych i jedzonych właśnie latem. Produkt ten nie tylko wspaniale smakuje, ale również prezentuje się elegancko na kuchennej półce.



HISZPAŃSKIE DELIKATESY

W ladach chłodniczych znajdziesz wyjątkowe produkty prosto ze słonecznej Hiszpanii! Oferujemy szeroki wybór ekskluzywnych, długodojrzejających serów, pikantne salami oraz tradycyjne hiszpańskie Chorizo. Te wykwintne specjały sprawdzą się idealnie na rozpoczęcie kolacji, wprowadzając niepowtarzalny smak i atmosferę hiszpańskich siast do Twojego domu.



KAWA W BUTELCE

Niektórzy nie wyobrażają sobie poranka bez kubka kawy... Ale kiedy już jesteśmy spóźnieni i nie mamy czasu jej przygotować, lub potrzebujemy mieć ją przy sobie – mamy niezawodne rozwiązanie dostępne w naszych sklepach... Jest to kawa w butelce marki Lowe! Do wyboru aż 5 smaków kaw:

- 100% arabica
 - karmelowa
 - cappuccino
 - vanilla burbon
 - tonic pomarańcza
- Skusisz się na to orzeźwiające rozwiązanie?

Michał Sobolewski

Krzesłocentryzm, czyli... Skutki siedzącego trybu życia. Jak zapobiegać i jak przeciwdziałać?

Krzesłocentryzm, czyli uzależnienie od siedzącego trybu życia, to zjawisko, które staje się coraz bardziej powszechne w naszej współczesnej rzeczywistości. Większość społeczeństwa spędza wiele godzin dziennie przed komputerami w pracy lub w trakcie nauki, a w wolnym czasie często wybiera bierne formy rozrywki, takie jak oglądanie telewizji czy korzystanie z mediów społecznościowych. Niestety, taki styl życia ma poważne konsekwencje zdrowotne zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci.

Skutki siedzącego trybu życia u dorosłych

- **Problemy z kręgosłupem.** Długotrwałe siedzenie obciąża kręgosłup, co prowadzi do bólów pleców, szyi i lędźwi. Często dochodzi do dyskopatii oraz innych schorzeń kręgosłupa.
- **Otyłość i zaburzenia metaboliczne.** Siedzący tryb życia sprzyja przybieraniu na wadze. Brak aktywności fizycznej zmniejsza tempo przemiany materii, co prowadzi do otyłości, a w konsekwencji do cukrzycy typu 2, nadciśnienia czy chorób serca.
- **Zaburzenia psychiczne.** Brak ruchu wpływa także na zdrowie psychiczne. Pojawia się większa skłonność do depresji czy lęków, pogarsza się ogólne samopoczucie.

Skutki siedzącego trybu życia u dzieci

Dzieci są szczególnie narażone na negatywne skutki krzesłocentryzmu z powodu ciągłego korzystania ze smartfonów i tabletów oraz nadmiernego zaangażowania w gry komputerowe. A brak ruchu w młodym wieku może



Naszych czytelników, wykwalifikowany trener medyczny **Michał Sobolewski** zaprasza na wizytę kontrolną do **Body Balans** przy ulicy 28 Czerwca 128

prorowadzić do poważnych problemów zdrowotnych w przyszłości.

- **Oslabiony rozwój fizyczny.** Regularna aktywność fizyczna jest kluczowa dla prawidłowego rozwoju kości,

mięśni i stawów u dzieci. Siedzący tryb życia może być przyczyną słabego rozwoju fizycznego i problemów posturalnych.

- **Otyłość dziecięca.** Podobnie jak u dorosłych, brak ruchu i niewłaściwe nawyki żywieniowe prowadzą do nadwagi i otyłości u dzieci. Otyłość w młodym wieku zwiększa ryzyko wystąpienia chorób metabolicznych w dorosłym życiu.
- **Niepełny rozwój społeczny i emocjonalny.** Aktywność fizyczna wpływa na rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych dzieci. Bez wspólnych zabaw na świeżym powietrzu i gier zespołowych dzieci mają mniejsze możliwości nauczenia się współpracy, komunikacji i radzenia sobie z rywalizacją. Sport bardziej niż wiele innych aktywności kształtuje samodyscyplinę, wytrwałość oraz umiejętność radzenia sobie ze stresem i porażkami.

Co pomoże?

- **Wprowadzenie przerw na ruch.** Zarówno w pracy, jak i w szkole, ważne jest, aby wprowadzać cy-

kluczne przerwy na ruch. Krótkie ćwiczenia rozciągające lub szybki spacer mogą znacznie poprawić samopoczucie i zdrowie.

- **Aktywny tryb życia.** Regularne uprawianie sportu, ale i prosta aktywność fizyczna, taka jak spacerowanie czy relaksacyjna jazda na rowerze, są kluczowe dla przeciwdziałania skutkom siedzącego trybu życia.
- **Edukacja.** Świadomość negatywnych skutków krzesłocentryzmu oraz korzyści płynących z regularnej aktywności fizycznej powinna być promowana zarówno w szkołach, jak i w miejscach pracy.

Wizyta u specjalisty

Osoby, które już doświadczają negatywnych skutków siedzącego trybu życia, mogą udać się na wizytę kontrolną do trenera medycznego lub fizjoterapeuty. Po dokładnej diagnozie zaleci on odpowiedni zestaw ćwiczeń do-

stosowany do indywidualnych potrzeb i dolegliwości, co pozwoli skutecznie przeciwdziałać problemom związanym z krzesłocentryzmem.

Krzesłocentryzm jest zjawiskiem, któremu możemy i powinniśmy przeciwdziałać. Regularna aktywność fizyczna i świadome wprowadzenie zdrowych nawyków ruchowych mogą znacząco poprawić jakość życia i zapobiec wielu chorobom. Dbajmy o zdrowie nasze i naszych dzieci, zachęcajmy do ruchu na co dzień siebie i młodsze pokolenia. •

ĆWICZENIE 1

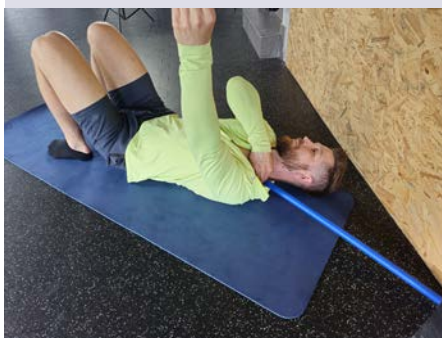
Rolowanie, rozluźnianie mięśni podpotylicznych



W leżeniu tyłem. Ustaw roler pod zakończenie kości potylicznej. Będziesz czuć taki guzek. Delikatnie wciśnij szyję w roler. Obracaj głowę od środka kręgosłupa do ucha. Powtórz na drugą stronę. Nie roluj przez środek kręgosłupa. Czas do minuty na 1 stronę. Możesz powtórzyć 2 razy.

ĆWICZENIE 2

Rozluźnianie mięśni czworobocznych



Znajdź w domu narożnik ściany. Weź kij od szczotki. Połóż się na plecach. Kij zablokuj w narożniku. Drugi koniec kija przyłóż do mięśnia czworobocznego. Wycujesz twardą nieprzyjemną grudkę. Nogami odepchnij się od ziemi naciskając na koniec kija, aż do momentu poczucia dyskomfortu. Następnie unieś rękę od ciała w górę. Wciśnij mocniej na koniec kija. Opuść rękę i powtórz tak 15 razy. Wykonaj te same czynności na drugą stronę.

ĆWICZENIE 3

Rozluźnianie mięśnia piersiowego



Znajdź narożnik zewnętrzny. Weź piłeczkę lub duoball. Ustaw łokieć na wysokości stawu ramennego. Przyłóż rekwizyt do mięśnia. Masuj przez około minutę szukając najbardziej bolącego punktu. Zatrzymaj się, przyciśnij ciężarem ciała. Wyprostuj rękę po skosie w górę z lekką rotacją zewnętrzną całego ramienia. Wróć do pozycji wyjściowej. Prostuj i uginaj 15 razy. Wykonaj czynność na drugą stronę.

niedzielny
chleb
z pieca





chleb
słowiański



bagietka



bułka
z parówką



bułka
z pieczarkami



bułka
złocista



ciabatta



torcik
wykwintna
malina



drożdżówka



jagodzianka



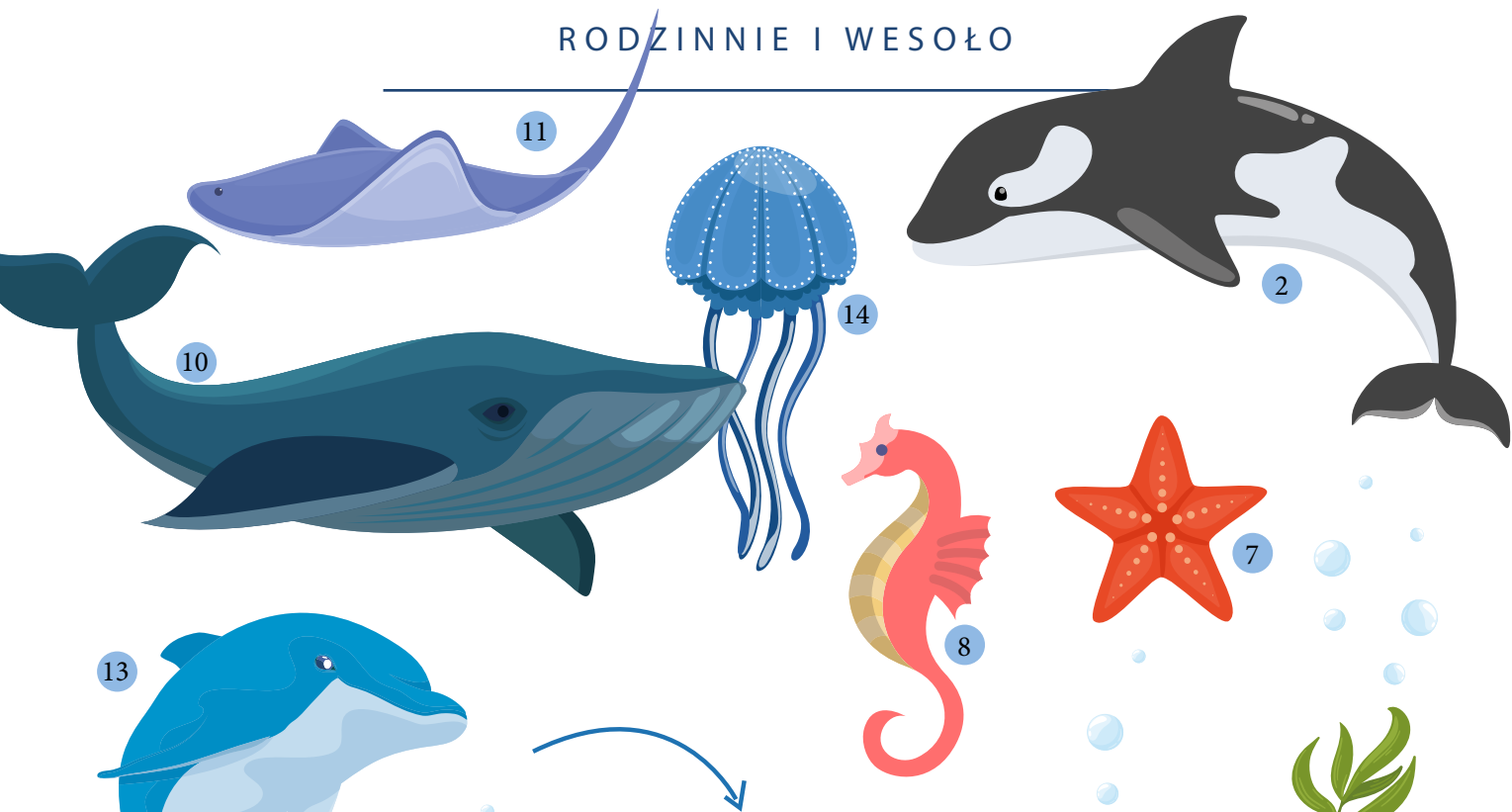
ciastka
krucho
z cukrem



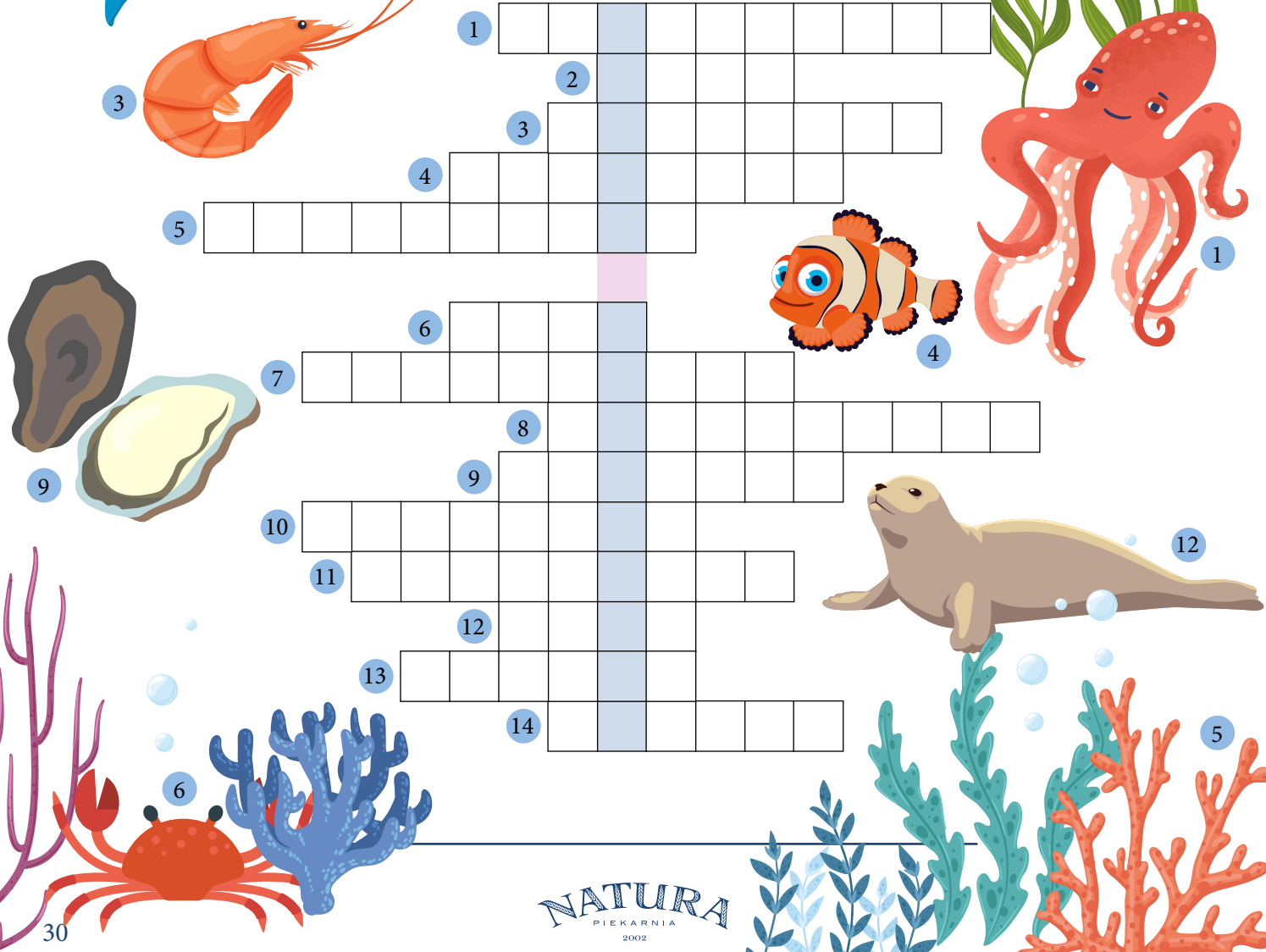
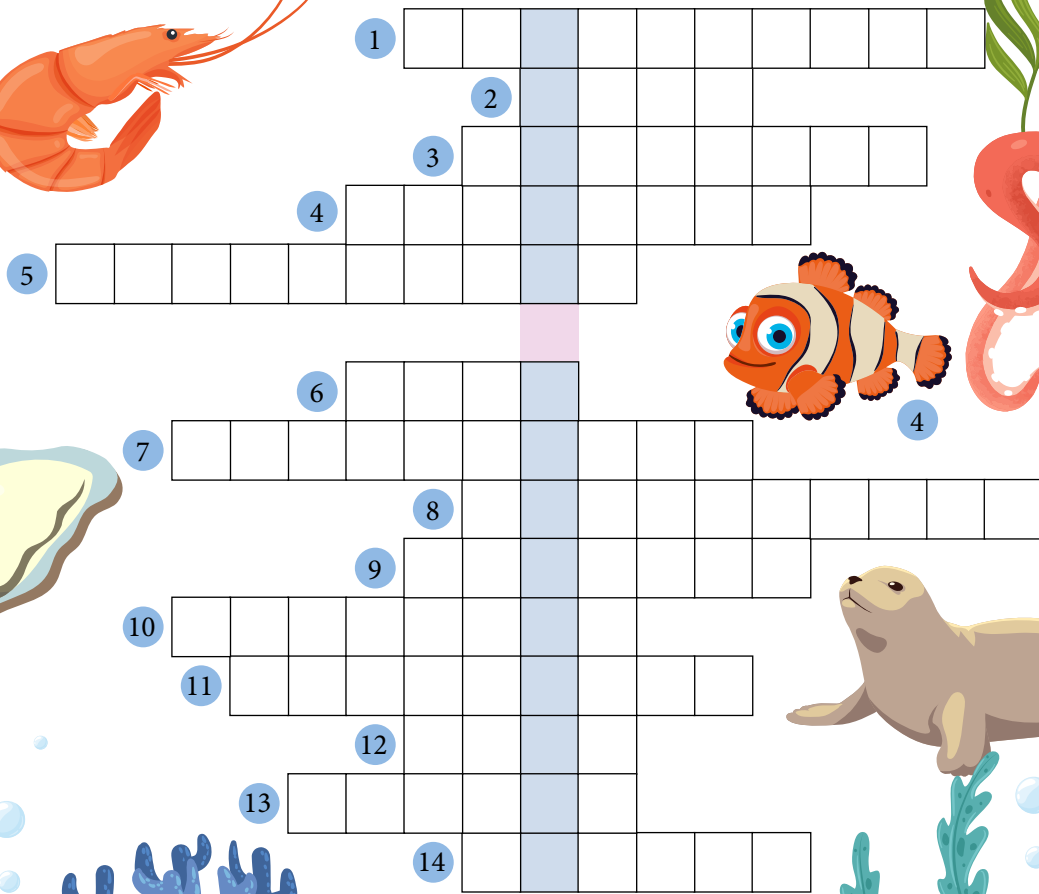
beza
z owocami



lody
wegańskie



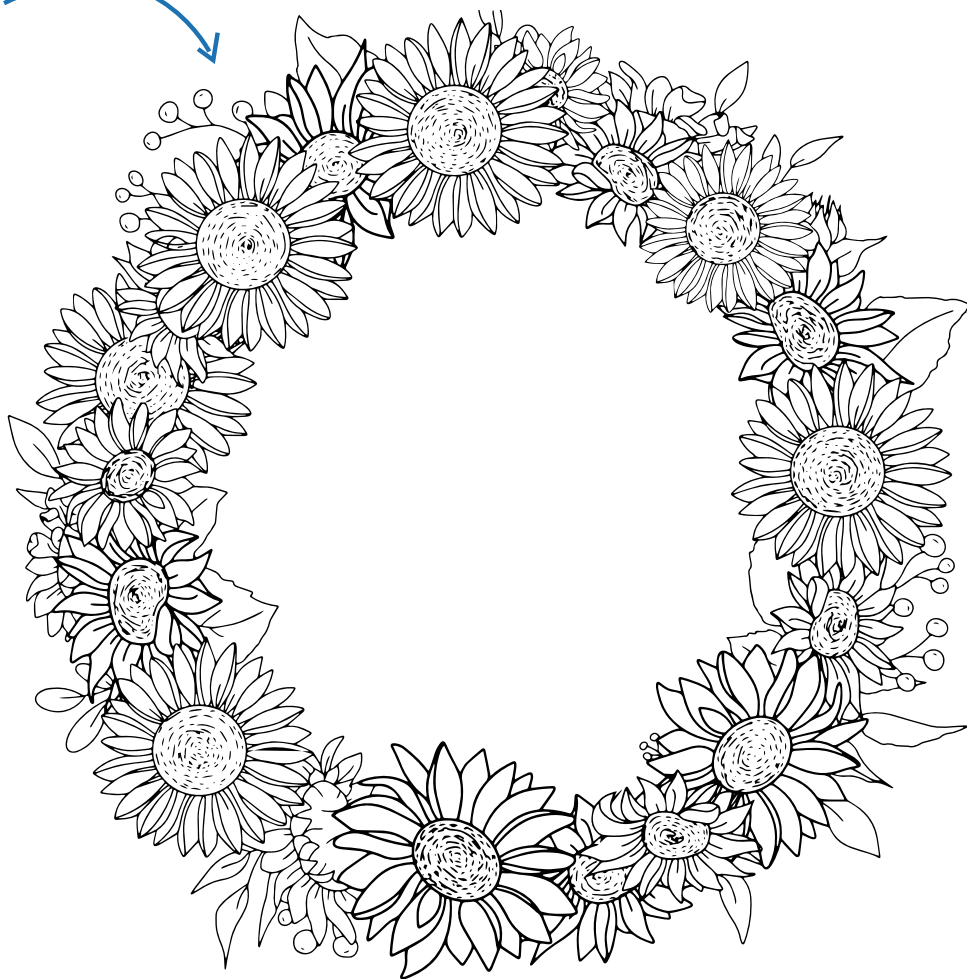
Odgadnij nazwy morskich stworzeń i wpisz je do krzyżówki. Litery z niebieskich pól tworzą hasło.



Znajdź 10
szczegółów,
którymi
różnią się
te lody



Wianek
przygotowany
na noc
świętojańska
stracił kolory.
Pokoloruj
go według
własnego
pomysłu.



1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7	8	9	10	11	8	9	10	11
---	---	---	----	----	---	---	----	----

Gatka lodów za zlotówkę dla osób, które
przyniosą do sklepu Piekarnia Natura
kupon z prawidłowo wypełnionym hasłem!

KUPON LATO ważny do 31.07.2024 r.

w zgodzie
z Naturą

Bezpłatny kwartalnik
dystrybuowany w sklepach
Piekarnia Natura

WYDAWCA:
Fundacja Pro Posnania
ul. Potworowskiego 4
60-209 Poznań

REDAKTOR PROWADZĄCA:
Agnieszka Wiśniewska
e-mail: cherrybestart@gmail.com

MARKETING:
Karolina Pająk
tel. 500 324 247
e-mail: k.pajak@piekarnia-natura.pl

Projekt i skład:
Małgorzata Dobień

Zdjęcie na okładce:
Małgorzata Opala

Druk:
„STANDRUK” Lublin

ISSN 2956-8552

NATURA

PIEKARNIA

2002

Piekarnia Natura

CH Avenida
ul. Stanisława Matyi 2
61-586 Poznań
Telefon: 603 426 099

Dworzec PKP
ul. Dworcowa 1
61-801 Poznań
Telefon: 669 773 340

Ogrody
pl. L. Waryńskiego lok.13
60-578 Poznań
Telefon: 669 771 290

CH Panorama
ul. Górecka 30 lok.P-4
60-201 Poznań
Telefon: 503 836 616

Jeżyce
ul. Kościelna 48
60-538 Poznań
Telefon: 601 997 203

Wichrowe Wzgórze
os. Wichrowe Wzgórze 121 lok.17-18
61-699 Poznań
Telefon: 669 772 920

Starołęka
ul. Starołęcka 235
61-341 Poznań
Telefon: 503 836 373

Galeria MINI Kamionki
ul. Poznańska 150 lok.1
62-023 Kamionki
Telefon: 616 490 801

Kaufland Swarzędz
ul. Polna 24
62-020 Swarzędz
Telefon: 503 836 466

ETC Swarzędz
ul. Poznańska 6
62-020 Swarzędz
Telefon: 698 915 379

C.H. Bumerang Zalasewo
ul. Planetarna 8
62-020 Zalasewo
Telefon: 451 060 761

Kaufland Oborniki
ul. Młyńska 7
64-600 Oborniki
Telefon: 668 654 258

Murowana Goślina
ul. Nowy Rynek 20
62-095 Murowana Goślina
Telefon: 607 803 824

Koziegłowy
Osiedle Leśne 21
62-028 Koziegłowy
Telefon: 601 367 827

Puszczykowo Dworcowa
ul. Dworcowa 29/e
62-040 Puszczykowo
Telefon: 602 196 427

Puszczykowo Poznańska
ul. Poznańska 75
62-040 Puszczykowo
Telefon: 500 324 661

Jerzykowo
Plac Piastowski 20
Telefon: 519 818 714

Robakowo
ul. Nowina 32
Telefon: 451 060 762

Kórnik
ul. Poznańska 81a
Telefon: 503 836 619

Auto Sklep
Skrzyżowanie ulic
Dukielska/Strzeszyńska
60-476 Poznań
Telefon: 607 817 231

Wilda
Rynek Wildecki 3, lokal A
61-546 Poznań
Telefon: 669 772 590

Borówiec
ul. Główna 2b
Telefon: 503 836 656

Cukiernia HP Piskorska

ul. Paderewskiego 11
61-740 Poznań
Telefon: 618 510 991

os. Jagiellońskie 130
61-223 Poznań
Telefon: 618 752 127

os. Kosmonautów 104/2
61-641 Poznań
Telefon: 618 280 991

CH King Cross
ul. Bukowska 156
60-189 Poznań
Telefon: 618 860 267

ul. Dąbrowskiego 33
60-842 Poznań
Telefon: 618 436 290

os. Przyjaźni 125C
61-686 Poznań
Telefon: 618 136 530

ul. Boczna 38/1
62-050 Krosno
Telefon: 661 581 337

Piekarnia-Cukiernia „Natura Cafe”

Mosina
pl. 20 października 8
62-050 Mosina
Telefon: 618 136 212

WKRÓTCE
OTWIERAMY:

Nowy Rynek - bud. E
Poznań Wierzbęcice

Szczepankowo
przy rondzie Mycielskich

Strzeszyn
ul. Literacka 98

Social Media

www.piekarnia-natura.pl
www.cukiernia-piskorska.pl

IG: @piekarnia_natura
FB: Piekarnia Natura